

BALOGH KINGA

MIT TEHETÜNK A GYEREKEK GÖRNYEDŐ TESTTARTÁSA ELLEN?

Manapság egyre többet hallunk a mozgásszegény életmód okozta problémákról. Gyermekünk az egész napot szinte ülve tölti. Görnyednek a könyvek, füzetek fölött. De hisz mi is így tanultunk, hosszú távon mégsem okozott ez jelentős elváltozásokat izomzatunkban, testtartásunkban! Igaz? Azt viszont el kell fogadnunk, hogy a mai gyerekek az iskolán kívül is viszonylag kevés időt töltenek mozgással. Már nem járnak bringázni sötétedésig az utcabeli gyerekekkel, vagy futni a közeli mezőre, és nem másznak fára sem. Sok minden megváltozott és erről ők nem tehetnek. Egyszerűen mások a körülmények. A mi felelősségünk viszont az, hogy alkalmazkodjunk az újonnan kialakult életfeltételekhez. Írásomban néhány olyan gyakorlatot és játékot szeretnék mutatni, amelyekkel a szülők és tanárok segíthetnek gyermekeiknek feloldani az ülő életmódból származó feszültséget, felfríszíthetik őket és elérhetik, hogy ezáltal nyugodtabbakká és kiegyensúlyozottabbakká váljanak. Mert sajnos ilyen hatása is van a mozgáshiánynak. A gyermek, ahogy egy felnőtt is, a kevés mozgás hatására ingerültebbé, feszültebbé, türelmetlenebbé válik. Hiszen az ember alapvető funkciója a mozgás.

De talán kezdjük is az elején. Mi is az a tartáshiba? Tartáshibának azt a jelenséget nevezzük, amikor a gerincoszlop állapota eltér a neutrálistól. Ebben az esetben még nem alakulnak ki olyan mértékű elváltozások, melyeket orvosi beavatkozással kellene enyhíteni. A tartáshibát célzott tornagyakorlatokkal javíthatjuk vagy mérsékelhetjük. A testtartás szempontjából az egyik legfontosabb szerv a gerincoszlop, hiszen életünk során több funkciót is ellát: izmok tapadásának és eredésének helye, illetve a fej- és mellkas mozgatásáért is felelős. Védi a gerincvelőt, melynek egyik fő feladata a környezetből érkező ingerek továbbítása az agy felé. Kiemelten fontos szervről van tehát szó, mely akár hanyagtartásból adódóan is sérülhet.

A dupla „S” alakú szerv görbületeinek kialakulása a csecsemőkorban indul mászás és hason fekvésben történő fejemelések hatására. Hanyagtartás alatt a gerinc ezen görbületeinek megnyaggyobbodását/ellaposodását

értjük a semlegestől. Ennek lehetnek akár lelki okai is. Például ha a gyermek magasabb az osztálytársainál és emiatt szegényt érez, összegörnyedve próbál beolvadni közéjük. Azonban más esetben is deformálódhat, például a test különböző részeinek eltérő megterhelése miatt. Legfőképp viszont a mozgásszegény életmód járul hozzá a tartáshibák kialakulásához. Egyes izmok túlzott terhelésnek vannak kitéve, másokat pedig nem használunk kellőképp. Ha maradunk az iskolai ülő helyzet vizsgálatánál, akkor ez esetben gondolhatunk például a nagy farizomra, mely egy gyengülésre hajlamos izom (fázisos izom), vagy a csípőhorpasz izomra, mely viszont rövidülésre hajlamos (tónusos izom). Ülés közben épp ezeket a hajlamokat erősítjük. Az elváltozások könnyedén okozhatnak fájdalmat a derék területén már általános iskolában is, nem is beszélve később, a felnőtt korban kialakuló problémákról, akár porckorong sérvről.

Figyelmet kell fordítanunk azonban gerincünk egészségére akkor is, ha rendszeresen sportolunk. Több sportágra jellemző az egyoldali megterhelés, vagy akár a mélyizmok nyújtásának hiánya. A versenyszerűen űzött labdarúgás például hozzájárul az O-láb kialakulásához, míg a röplabda, ahol a megfelelő korrigáló gyakorlatok hiányában ún. scoliosist okozhat. Ez az elváltozás a gerinc oldalirányú görbületének kialakulását idézheti elő (pl. az egyik lapockához közeledve, a másiktól távolodva). Természetesen a megfelelő nyújtó, mobilizáló, erősítő gyakorlatokkal a sportágakra jellemző megterhelések kiegyensúlyozhatóak.

Tartáshibát tehát több élethelyzet is létrehozhat. A legfontosabb talán annak tudatosítása, hogy gerincünk mozgásra termett és fájdalommal üzen, ha nem kapja meg azt a minőségi aktivitást, melyre szüksége van. A fájdalom pedig az első pillanattól fogva jelentkezik egy 8 órás számítógép mellett/iskolapadban töltött nap után, tehát komolyan kell venni!

A fő kérdés azonban még mindig az, hogy vajon mit tehetünk gyermekeinkért.

Íme, néhány gyakorlat, mely hasznosítható akár egy tanítási óra első/

utolsó 5 percében, vagy kiválóan beilleszthető egy napközi foglalkozás, szabadidős időtöltés programjába is. A gyakorlatokhoz nem kell más, mint egy szék, így ott is könnyedén végezhetőek, ahol kisebb hely áll rendelkezésre. Fontos megemlíteni, hogy ezek a gyakorlatok inkább a test lazítását, átmozgatását hivatottak elősegíteni. Tartáskorrekció során a gyakorló erősítő és nyújtó gyakorlatokat is végez.

Ügyeljünk arra, hogy a torna során a gerinc szabadon mozoghasson, ehhez üljünk a szék elülső részére! Az állat végig húzzuk vissza a torok irányába, így kompenzálva a telefonok, könyvek, táblagépek okozta előrehelyezett fejtartást!

GYAKORLAT NEVE: VÁLLÖV MOBILIZÁLÁSA VÁLLKÖRZÉSSSEL

Kiinduló helyzet:

- hajlított ülés a szék elülső részén
- sarok a talajon
- karok a test mellett lazán pihennek, „lógnak”
- medence neutrális helyzetben (nem billen előre, a feneket nem toljuk ki hátra)
- áll visszahúzva a torok irányába

A gyakorlat menete:

Belégzés: elindítunk egy körívet a váll emelésével a fül irányába

Kilégzés: folytatódik a körív hátrafele, leengedjük a vállakat

Megjegyzés: Csak a vállöv mozogjon, a gerinc és a medence rögzített helyzetben van.



GYAKORLAT NEVE: VÁLLÖV MOBILIZÁLÁSA

Kiinduló helyzet:

- hajlított ülés a szék elülső részén
- karok nyújtva, tenyerek a térden pihennek
- a vállakat húzzuk előre
- medence neutrális helyzetben (nem billen előre, a feneket nem toljuk ki hátra)

A gyakorlat menete:

Belégzés: könyökök és vállöv húzódik hátra, mellkas kiemel, tenyér felfelé fordít

Kilégzés: visszatérünk a kiinduló helyzetbe

Megjegyzés: Ügyeljünk rá, hogy a gyakorlat során a vállöv előre és hátra mozogjon, illetve arra, hogy a medence és a derék szakasz rögzített helyzetben legyen. Az állat a gyakorlat során végig visszahúzzuk a torok irányába.



GYAKORLAT NEVE: NYAK MOBILIZÁCIÓJA 1.

Kiinduló helyzet:

- hajlított ülés a szék elülső részén
- karok a combon pihennek
- medence neutrális helyzetben (nem billen előre, a feneket nem toljuk ki hátra)
- áll visszahúzva a torok irányába

A gyakorlat menete:

Belégzés: kiinduló helyzet

Kilégzés: billen a fej először jobbra, majd a következő kilégzésnél balra

Megjegyzés: Ügyeljünk arra, hogy a fül közeledjen a váll felé (az arc végig előre néz).

GYAKORLAT NEVE: NYAK MOBILIZÁCIÓJA 2.

Kiinduló helyzet:

- hajlított ülés a szék elülső részén
- karok a combon pihennek
- medence neutrális helyzetben (nem billen előre, a feneket nem toljuk ki hátra)
- áll visszahúzva a torok irányába

A gyakorlat menete:

Belégzés: kiinduló helyzet

Kilégzés: a fej fordít először az egyik, majd a következő kilégzésnél a másik irányba

Megjegyzés: Ügyeljünk arra, hogy az áll ne emelkedjen és ne is süllyedjen a gyakorlat során. A fej végig a gerinc tengelye körül forog, az áll pedig közelíti a torok felé.

GYAKORLAT NEVE: GERINC MOBILIZÁCIÓJA 1.

Kiinduló helyzet:

- hajlított ülés a szék elülső részén
- tarkóra tartás
- medence neutrális helyzetben (nem billen előre, a feneket nem toljuk ki hátra)
- áll visszahúzva a torok irányába

A gyakorlat menete:

Belégzés: kiinduló helyzet

Kilégzés: előre hajlás, a könyökök érintik a térdet, domborít a hát, a fej előre billen

Megjegyzés: Ennél az átmozgató gyakorlatnál a mozdulatot a fej billentése kezdi, majd következik a hát domborítása és végül a medence billentése hátra.



GYAKORLAT NEVE: GERINC MOBILIZÁCIÓJA 2.

Kiinduló helyzet:

- ülő helyzet, egyik láb hajlítva (talp a talajon), a másik pedig nyújtva (csak a sarok érinti a talajt)
- kartámasz a medence mögött a szék peremébe kapaszkodva
- medence neutrális helyzetben (nem billen előre, a feneket nem toljuk ki hátra)
- áll visszahúzva a torok irányába

A gyakorlat menete:

Belégzés: kiinduló helyzet

Kilégzés: A nyújtott láb emelkedik a mellkashoz hajlítva, karokkal átkaroljuk a térdet, fej billen előre, hát domborít

Megjegyzés: Ügyeljünk arra, hogy a belégzés során végzett kiinduló helyzetben a lábfejet feszítsük vissza (ún. „pipáló lábfej”), míg a kilégzés során a lábfej lefeszített helyzetű (azaz „spiccel”).



GYAKORLAT NEVE: GERINC MOBILIZÁCIÓJA 3.

Kiinduló helyzet:

- hajlított ülés a szék elülső részén, talp a talajon
- karok magas tartásban a fül mellett nyújtva
- vállak távolítanak a fültől (nem emeljük meg őket)
- medence neutrális helyzetben (nem billen előre, a feneket nem toljuk ki hátra)
- áll visszahúzva a torok irányába

A gyakorlat menete:

Belégzés: kiinduló helyzet

Kilégzés: törzsdöntés oldalra, az ellenkező oldali karral nyújtózunk, az azonos oldali kar a csípőn pihen

Megjegyzés:

Ügyeljünk arra, hogy a törzsben létrejövő mozgás kizárólag oldalirányú legyen.



GYAKORLAT NEVE: GERINC ROTÁLÓ (FORGATÓ) GYAKORLAT

Kiinduló helyzet:

- hajlított ülés a szék elülső részén
- tarkóra tartás
- medence neutrális helyzetben (nem billen előre, a feneket nem toljuk ki hátra)
- áll visszahúzva a torok irányába

A gyakorlat menete:

Belégzés: kiinduló helyzet

Kilégzés: a törzs fordul jobbra, majd a következő kilégzésnél balra. A pillantás követi a rotáció irányát

Megjegyzés: Ügyeljünk arra, hogy a medence végig neutrális helyzetben maradjon és a könyökök ne essenek előre. Inkább kevesebb ismétlésszámmal kezdjük, majd amikor hozzászoktunk a gyakorlathoz, fokozatosan növeljük azt.



A GYAKORLAT NEVE: CSÍPŐ MOBILIZÁCIÓ

Kiinduló helyzet:

- hajlított ülés a szék elülső részén
- csípőre tartás
- a jobb térdet kifelé forgatva elhelyezzük a jobb bokát a bal térd fölött (ügyeljünk rá, hogy a jobb boka ne forduljon ki, inkább a boka feletti részt célozzuk meg)
- térd süllyed a talaj irányába
- medence neutrális helyzetben (nem billen előre, a feneket nem toljuk ki hátra)

A gyakorlat menete:

Belégzés: kiinduló helyzet

Kilégzés: lassan ráhajolunk a térdre. A gyakorlat végén karokkal segíthetjük a láb visszahelyezését a talajra.

Majd a gyakorlatot elvégezzük a másik lábbal is.

Megjegyzés:

Amennyiben a gyermeknek nehézséget okoz a törzsdöntés előre, úgy tartsa meg a kiinduló helyzetet, lazítsa el a lábát és engedje, hogy a térde süllyedjen a talaj felé. Így lélegezzen lassú, nyugodt lélegzéssel.



NAGYOBB TERET IGÉNYLŐ GYAKORLATOK, MELYEKET KIVÁLÓAN LEHET ALKALMAZNI EGY TORNAÓRA VAGY SZABADTÉRI FOGLALKOZÁS SORÁN:

Pók-rákfogó: Kijelölünk egy fogót, akinek az ölébe egy labdát teszünk. Mindenki – a fogó is – pók vagy rákjárással haladhat csak. Akit a fogó megfog, annak átteszi az ölébe a labdát, így ezentúl ő lesz a fogó. Játék közben a gyerekek nem állhatnak fel. A játék kiválóan fejleszti a farizmokat és a vállövet. *Megjegyzés:* a területet jól be kell határolni.

Farkasok versenye: Szervezzünk sorversenyt, ahol a gyerekek farkastartásban mozoghatnak (csak a tenyerek és a talp/lábujjak érintik a talajt, a csípőt pedig magasra emelik, akár csak a jógában használatos lefelé néző kutya póznál). Kijelölhetünk egy szlalom pályát is, esetleg akadályokat, melyeket ebben a helyzetben kell megkerülniük/átlépniük az élvezhetőbb foglalkozás érdekében. A játék kiválóan nyújtja a hátsó combizmokat.

Alagút fogó: Kijelölünk egy fogót és egy felmentőt. Akit megfog a fogó, fekvőtámasz helyzetben várja, hogy a felmentő átkússzon a hasa alatt, így felszabadítva őt. A játék variálható a gyermekek életkorának és edzettségi szintjéhez megfelelően. A felmentő akár át is ugorhatja a társát, de az elfogott személy várhatja a feloldozást női fekvőtámasz helyzetben is (ebben az esetben a térdek a talajon vannak, azonban arra ügyeljünk ekkor is, hogy a gyerekek feneküket ne nyomják ki, azaz a test a vállóvtól a térdig egyenes). A játék erősíti a has izmait és a vállövet.

Bár meglepő lehet, ezeket a fogó típusú játékokat és a sorversenyeket nem csak az alsó tagozat, de az általános iskolák végzős diákjai is nagyon élvezik. Esetenként kipróbálható középiskolákban is. Természetesen a korosztálynak megfelelő nehezítésekkel.

Remélem, sikerült egy kis segítséget nyújtanom a pedagógusok és szülők számára egyaránt a gyermekek testtartásának fejlesztésével kapcsolatban. Amennyiben a téma felkeltette érdeklődésüket és szívesen megtudnának többet egyéb módszerekről, gyakorlatokról és játékokról, keressenek bátran (facebook.com/highlighttraining).